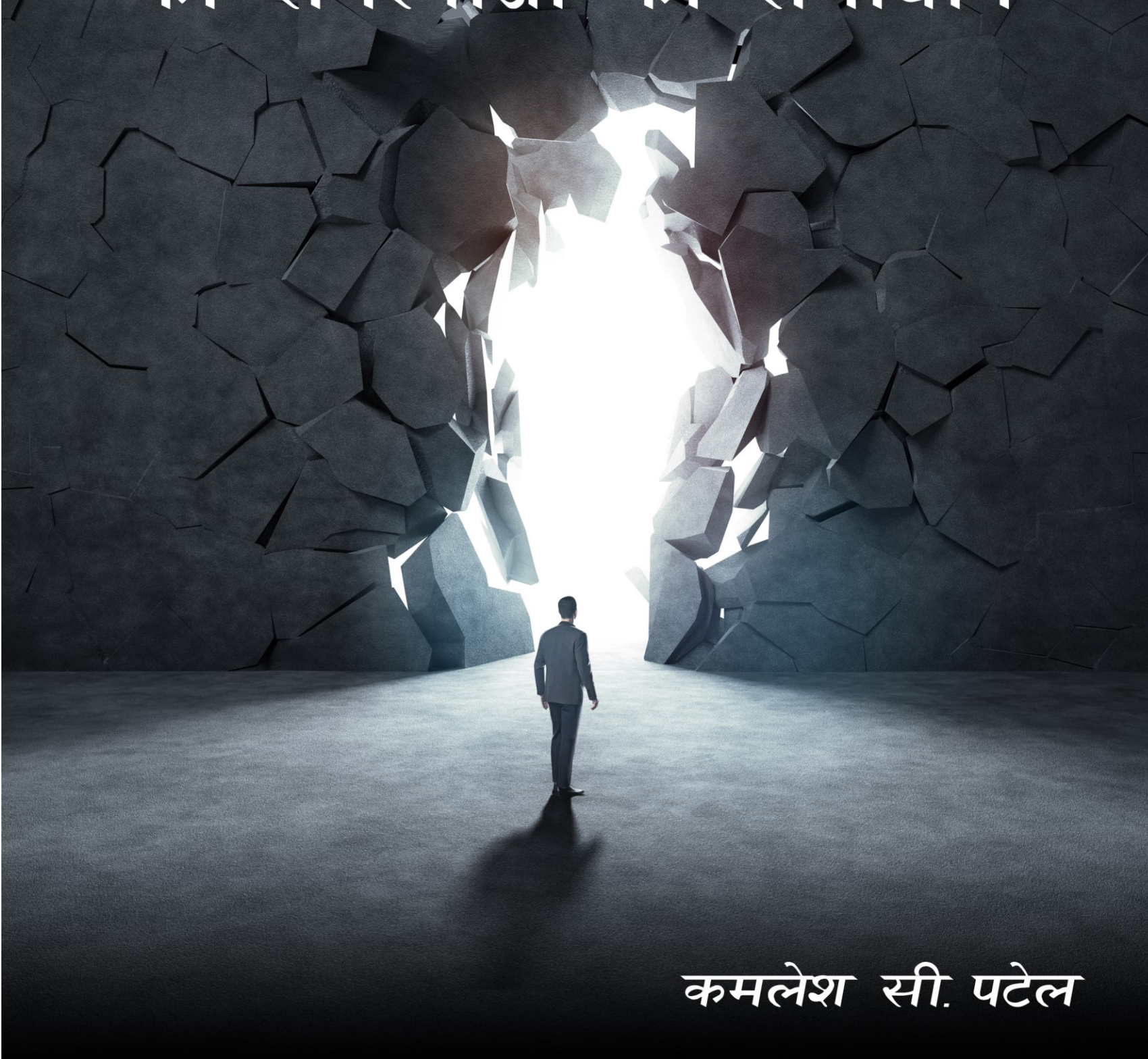


जीवन

की समस्याओं का समाधान



कमलेश सी. पटेल

"व्यावहारिक समाधान"

भगवद-गीता के उपदेशों पर आधारित

Kamlesh C. Patel
EternalReligion.org

The Bhagavad-Gita As It Is and Shrimad Bhagavatam verses are courtesy of BBTI, www.krishna.com

१. विचलित मन पर काबू पाना

गलत आकर्षण हमें हमारे जीवन के कई पहलुओं में सही रास्ते से भटकाता है और कीमती समय बर्बाद करता है.

“यह आपकी खतरे की घंटी है.”

मोबाइल उपकरण (सेल फोन, apad से zpad आदि ..) हमारे जीवन की सबसे बड़ी लत हैं. अधिकांश लोग मोबाइल उपकरणों में पूरी तरह से मग्न हैं. ये उपकरण हमारे आध्यात्मिक और भौतिक स्वास्थ्य के लिए, दिन में पिए गए हजारों सिगरेट से भी अधिक हानिकारक हैं. धूमपान केवल धूमपान करने वाले के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है, लेकिन मोबाइल उपकरण पूरे परिवार के (शारीरिक और मानसिक) स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता हैं. लोग अपने मोबाइल उपकरणों पर रोजाना कीमती समय बर्बाद करते हैं.

जीवन का उद्देश्य आध्यात्मिक विषयों के बारे में पता लगाना है भौतिक विषयों के बारे में नहीं. जैसे कि कोई क्या कर रहा है, खा रहा है, जा रहा है, सोच रहा है, कहां से गुजर रहा है आदि... मनुष्यों के बजाय मोबाइल उपकरणों से बंधे होने के कारण मनुष्यों के बीच का बंधन पूरी तरह से खो गया है. रिश्ते में गंभीर समस्याएं हैं, क्योंकि दोनों एक-दूसरे के बजाय मोबाइल उपकरणों से जुड़े हुए हैं. सड़कों पर गंभीर दुर्घटनाएं हो रही हैं, क्योंकि लोग आगे सड़क के बजाय फोन को देख रहे हैं. लोगों को स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएं हैं, क्योंकि वे हमेशा मोबाइल उपकरणों से जुड़े रहते हैं और इसलिए वे पर्याप्त व्यायाम नहीं कर पाते.

सोशल मीडिया इंसान को असामाजिक बनाता है. मानवीय स्पर्श और भावनाएं धीरे-धीरे खो रही हैं, क्योंकि वे भौतिक और भावनात्मक के बजाय डिजिटल हो रहे हैं.

सभी मोबाइल उपकरणों को फेंकने से परिवार के सभी सदस्यों को तुरंत तनाव से राहत मिलेगी और परिवार के सभी सदस्यों के जीवन में से कई समस्याओं का छुटकारा होगा.

“जिस प्रकार पानी में तैरती नाव को प्रचण्ड वायु दूर बहा ले जाती है उसी प्रकार विचरणशील इन्द्रियों में से कोई एक जिस पर मन निरन्तर लगा रहता है, मनुष्य की बुद्धि को हर लेती है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक ६७)

लोगों के साथ अपना समय बिताएं – उपकरणों के साथ नहीं

२. क्रोध पर काबू पाना

इन्द्रियतृप्ति और आसक्ति में डूबे रहना क्रोध का कारण बनता है।

अ. कई बार जवाब नहीं देना या ना बोलना बेहतर होता है।

आ. कभी वाद-विवाद ना करे।

इ. हमेशा सच बोलें और उन्हें स्वीकार या अस्वीकार करने के लिए छोड़ दें।

ई. दुःख सुख में विचलित न हों।

उ. भौतिक इच्छाओं को त्याग दें।

ऊ. धन, संपत्ति, वस्तु, स्थान और लोगों से लगाव न रखे।

“कलह से असह्य क्रोध उत्पन्न होता है और उससे अज्ञान का अंधकार उत्पन्न होता है। यह अज्ञान तुरंत ही मनुष्य की विस्तृत चेतना पर हावी हो जाता है।” (श्रीमद् भागवतम् ११.२०.२०)

“जो त्रय तापों के होने पर भी मन में विचलित नहीं होता अथवा सुख में प्रसन्न नहीं होता और जो आसक्ति, भय तथा क्रोध से मुक्त है, वह स्थिर मन वाला मुनि कहलाता है।” (भगवान कृष्ण, भगवद् गीता अध्याय २ श्लोक ५६)

“इन्द्रियाविषयों का चिन्तन करते हुए मनुष्य की उनमें आसक्ति उत्पन्न हो जाती है और ऐसी आसक्ति से काम उत्पन्न होता है और फिर काम से क्रोध प्रकट होता है। क्रोध से पूर्ण मोह उत्पन्न होता है और मोह से स्मरणशक्ति का विभ्रम हो जाता है। जब स्मरणशक्ति भ्रमित हो जाती है, तो बुद्धि नष्ट हो जाती है और बुद्धि नष्ट होने पर मनुष्य भव-कूप में पुनः गिर जाता है।” (भगवान कृष्ण, भगवद् गीता २. ६२-६३)

“जो क्रोध तथा समस्त भौतिक इच्छाओं से रहित है, जो स्वरूपसिद्ध, आत्मसंयमी है और संसिद्धि के लिए निरन्तर प्रयास करते हैं उनकी मुक्ति निकट भविष्य में सुनिश्चित है।” (भगवान कृष्ण, भगवद् गीता अध्याय ५ श्लोक २६)

“इस नरक के तीन द्वार हैं - काम, क्रोध और लोभ . प्रत्येक बुद्धिमान व्यक्ति को चाहिए कि इन्हें त्याग दे, क्योंकि इनसे आत्मा का पतन होता है।” (भगवान कृष्ण, भगवद् गीता अध्याय १६ श्लोक २१)

३. डर पर काबू पाना

वर्तमान स्थिति के बारे में चिंता करने और भविष्य की अनिश्चितता से डर निर्माण होता है या अहंकारी और अज्ञानी लोगों के वक्तव्य और वचनों को गंभीरता से लेने के कारण होता है।

अ. भगवान कृष्ण का शुद्ध भक्त प्राप्त परिस्थिति को स्वीकारता है और समुद्र की लेहरो जैसे आने वाले सुख और संकट के झटकों से परेशान नहीं होता।

आ. भगवान कृष्ण जो एक मेव प्रमाणित और दर्शनीय भगवान है, यह विश्वास दिलाते हैं कि उनके भक्त इस छोटे जीवन के अंत में आध्यात्मिक जगत में वापस चले जाएंगे और पूर्ण आनंद में रहेंगे। वह यह भी आश्वासन देते हैं कि सभी जीवित संस्थाएं (सभी आत्माएं) अंत में आध्यात्मिक जगत में वापस चली जाएंगी और कोई भी अनंत काल तक पीड़ित नहीं रहेगा। ऐसा इसलिए होगा, क्योंकि हर कोई उनका अंश है, और वह अपने सभी की परवाह करते हैं।

“समस्त प्रकार के धर्मों का परित्याग करो और मेरी शरण में आओ । मैं समस्त पापों से तुम्हारा उद्धार कर दूँगा. डरो मत.”
(भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १८ श्लोक ६ ६)

४. उदासी / निराशा पर काबू पाना

- अ. भौतिक अस्तित्व एक नाटक है. चीजों को बेहद गंभीरता से न लें.
- आ. ताजे फल, सब्जियां और ताजे पके खाद्य पदार्थ खाएं. भोजन शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में एक प्रमुख भूमिका निभाता है.
- इ. शरीर, मन और आत्मा के स्वास्थ्य के लिए योग करें. योग निराशा को दूर करने में मदद करता है.
- ई. खुशी बाहर मत ढूँढें, अपने भीतर झाँकिए.
- उ. आपने अपने हिस्से का कार्य कर दिया, अब उसे भगवान पर छोड़ दें.
- ऊ. शनिवार के बाद रविवार का आना निश्चित है वैसे ही सुख और संकट लहरों की तरह आते जाते रहेंगी.
- ए. यदि एक अवसर चला जाता है, तो दूसरा निश्चित रूप से आएगा.
- ऐ. समुंदर में बहुत सारी मछलियाँ हैं, किसी एक मछली से बहुत अधिक लगाव न रखें.
- ओ. आप खाली हाथ आये हो, आपका कोई नुकसान नहीं होगा.
- औ. आप खाली हाथ जायेंगे, आपका अपना कुछ नहीं था.
- अं. खुश रहे और सबको खुशी बाँटें.

भगवान कृष्ण हमेशा मुस्कुराते रहते हैं, और वह चाहते हैं कि हम सब भी मुस्कुराएं.

“भगवान सदैव मुस्कुराते रहते हैं और भक्त को चाहिए कि वह सदा इसी रूप में उनका दर्शन करता रहे. क्योंकि वे भक्तों पर कृपा पूर्वक दृष्टि डालते हैं. इस प्रकार से ध्यानकर्ता को चाहिये कि वह समस्त वरों को देने वाले भगवान कि ओर निहारता रहे.”
(श्रीमद भागवतम ४.८. ५१)

“हे भरतवंशी (धृतराष्ट्र)! उस समय दोनों सेनाओं के मध्य शोकमग्न अर्जुन से कृष्ण ने मानो हँसते हुए ये शब्द कहे.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक १०)

“ऐसा मुक्त पुरुष भौतिक इन्द्रियसुख की ओर आकृष्ट नहीं होता, अपितु सदैव समाधि में रहकर अपने अन्तर में आनन्द का अनुभव करता है. इस प्रकार स्वरूपसिद्ध व्यक्ति परब्रह्म में एकाग्रचित्त होने के कारण असीम सुख भोगता है.”
(भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ५ श्लोक २१)

५. आलस्य पर काबू पाना

आलस्य लापरवाही हैं। अज्ञानता और लापरवाही के चलते हमें भुगतना पड़ सकता है।

- अ. काम करे ताकि रोज़की ज़रूरतें पूरी हो.
- आ. काम करे ताकि अपने घर और परिवार को सम्भाल सको.
- इ. काम करे ताकि अपना शारीरिक स्वास्थ्य संभाल सको.
- ई. दूर की सोचे नाकि अल्प काल.

“अपना नियत कर्म करो, क्योंकि कर्म न करने की अपेक्षा कर्म करना श्रेष्ठ है. कर्म के बिना तो शरीर-निर्वाह भी नहीं हो सकता.”
(भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ३ श्लोक ८)

“अल्प बुद्धि तथा कम आयु वाले अलसी मानुष रात को सोने में तथा दिन को व्यर्थ के कार्यों में बिता देते हैं.”
(श्रीमद् भागवतम् १.१६.९)

६. आर्थिक कठिनायों पर काबू पाना

आर्थिक कठिनाई या निर्धन होने के कई कारण हैं, लापरवाही उनमें से एक है.

- अ. यह स्वीकार कर ले की हमें जो प्राप्त हुआ है वह हमारे कर्मों का फल है (वर्तमान और पूर्व जन्म का)
- आ. जो आपके पास है, उसमें संतुष्ट रहें.
- इ. अपनी आमदनी को बनाए रखने के लिए अपने काम या व्यवसाय पर ध्यान दें.
- ई. जरूरत से ज़्यादा खर्चा न करें.
- उ. हर कमाई से हमेशा कुछ बचाएं.
- ऊ. अपना खुद का घर खरीदना और उसमें रहना, किराये पर रहने या दुसरे के साथ रहने से बेहतर हैं.
- ए. कभी जुआ न खेले.
- ऐ. उन धोखेबाजों से दूर रहें, जो आपसे उधार मांगेंगे, लेकिन कभी उसे वापस नहीं करेंगे. यदि आप देना चाहते हैं, तो इसे दान करें उधार नहीं.
- ओ. अपने व्यवहार में हमेशा ईमानदार रहें, लम्बे समय में इससे आपको लाभ होगा.
- औ. ढूँढ़ते रहो और आपको एक दिन मिल जाएगा.
- अं. कड़ी मेहनत करें और आपको वही मिलेगा जो आपको चाहिए.
- अः यदि आपके पास पैसा है तो दानशील बने. यह आपको भविष्य में कठिनाई से बचाएगा, क्योंकि आप जो देते हैं वह आपको वापस मिल जाएगा.

“...जीवात्मा इस संसार में विविध सुख-दुखों के भोग का कारण कहा जाता है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १ ३ श्लोक २१)

“वासुदेव दत्त बहुत उदार हैं. हर दिन वे जो भी धन अर्जित करते थे, उसे खर्च कर देते थे. वे कुछ भी राशि शेष नहीं रखते थे. एक गृहस्थ होने के कारण, वासुदेव दत्त को कुछ धन संचित करना ही चाहिए. क्योंकि वे ऐसा नहीं करते इसलिए उन्हें अपने परिवार का पालन-पोषण करमें बहुत कठिनाई होगी.”
(चै. च. मध्य १५.९४-९५)

७. व्यापार और व्यक्तिगत मामलों के मतभेदों पर काबू पाना

हमेशा सभी समझौतों को स्पष्ट और पूर्ण लिखित रूप में दस्तावेज़ करें, लोग जबानी रूप से सहमत हुए समझौते से इनकार कर सकते हैं, लेकिन वे अपने हस्ताक्षर और हाथ से लिखे हुए समझौते से इनकार नहीं कर सकते. किसी से भी जुड़ने से पहले हमेशा पूछताछ करें. इतिहास खुद को दोहराता है. सब की पुनरावृत्ति होती है. धोकेबाज़ फिर धोका देगा. झूठे फिर से झूठ बोलेंगे आदि ...

बेश धोका दे सकता है. भेड़ के रूप में कई भेड़िये होते हैं. कभी भी किसी को उनके नाम, कपड़ों या सामाजिक दर्जे से ना परखें. उनके कार्यों और व्यवहार से उन्हें परखें.

८. अकेलेपन को कैसे दूर करें

हमारा अकेलापन हमारे खुद के कर्मों का परिणाम है

अ. आप कभी अकेले नहीं होते, क्योंकि भगवान हर जगह हैं और सभी के भीतर विराजमान हैं.

आ. सभी के साथ अच्छा व्यवहार करें और दोस्त बनाएं.

इ. पुराने दोस्तों और रिश्तेदारों के पास जाएं.

ई. दूसरों की गलतियों को क्षमा करें. एक पेड़ को बढ़ने में सैकड़ों साल लगते हैं, लेकिन इसे नष्ट करने में केवल एक मिनट लगता है. इसी तरह, अच्छी दोस्ती बनाने में कई साल लग जाते हैं, अगर क्षमा भावना नहीं है तो केवल १ बयान लंबी दोस्ती को खत्म कर सकता है.

“जो मुझे सर्वत्र देखता है और सब कुछ मुझमें देखता है उसके लिए न तो मैं कभी अदृश्य होता हूँ और न वह मेरे लिए अदृश्य होता है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ६ श्लोक ३०)

“परमसत्य चराचर में, बहार भीतर सर्वत्र परिपूर्ण है, सुक्ष्म होने के कारण वह प्रकृत इंद्रियों के जानने देखने में नहीं आता. परन्तु दूर होने के साथ ही वह सबके समीप भी है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १३ श्लोक १६)

९. आशाहीनता पर काबू पाना

अ. कभी उम्मीद मत हारो.

आ. सब कुछ संभव है.

इ. मौका हमेशा मिलता है.

ई. सब कुछ मुमकिन है.

उ. समय अन्नंत है, अभी भी समय है.

ऊ. भले ही आप इस समय बोहोत तकलीफ में हैं, लेकिन भगवान कृष्ण में श्रद्धा रखें. अभी से नेक बनना शुरू करें और आपका संकट निवारण हो जायेगा.

“जहा योगेश्वर भगवन श्री कृष्ण है और जहा धनुर्धर अर्जुन है, वहा शाश्वत राजलष्मी, समस्त ऐश्वर्या, विजय, विलक्षण शक्ति और निति है, ऐसा मेरा मत हैं.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १८ श्लोक ७८)

“समस्त प्रकार के धर्मों का परित्याग करो और मेरी शरण में आओ । मैं समस्त पापों से तुम्हारा उद्धार कर दूँगा . डरो मत .” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १८ श्लोक ६६)

१०. मन पर काबू पाना

मन आपका सबसे बड़ा दोस्त हो सकता है अगर आप इसे नियंत्रित कर सके, और सबसे बड़ा दुश्मन यदि आप इसे नियंत्रित ना कर सके.

अ. धीरे-धीरे भौतिक वस्तुओं से विरक्त होके अपने मन पर काबू पाए.

आ. कर्म करें फल की इच्छा ना रखे.

इ. सहज जिए साधा खाये सरल पहने.

ई. जितना अधिक आपको मिलेगा या आप देखोगे उतनाही ज़्यादा आपका मन बहकेगा. अपनी अभिलाषा और इच्छाओं को कम करें.

“मनुष्य को चाहिए कि अपने मन की सहायता से अपना उद्धार करे और अपने को नीचे न गिरने दे .यह मन बद्धजीव का मित्र भी है और शत्रु भी .जिसने मन को जीत लिया है उसके लिए मन सर्वश्रेष्ठ मित्र है, किन्तु जो ऐसा नहीं कर पाया इसके लिए मन सबसे बड़ा शत्रु बना रहेगा.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ६ श्लोक ५-६)

“जो व्यक्ति कर्मफलों को परमेश्वर को समर्पित करके आसक्तिरहित होकर अपना कर्म करता है, वह पापकर्मों से उसी प्रकार अप्रभावित रहता है, जिस प्रकार कमलपत्र जल से अस्पृश्य रहता है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ५ श्लोक १०)

मन पर नियंत्रण ही जीवन पर नियंत्रण है

११. लालच पर काबू पाना

हम अपने खुदके शरीर को भी वश में नहीं रख सकते जो किसी भी समय रोग ग्रस्त हो सकता है।

अ. आत्मविश्वास एक अच्छी गुणवत्ता है, लेकिन अति आत्मविश्वास अच्छा नहीं है।

आ. सब कुछ वश में रखने की इच्छा त्याग दे।

इ. इंद्रियों को नियंत्रित करे।

ई. हम कभी भी पूरी तरह संतुष्ट नहीं हो सकते, इसलिए अपनी इच्छा और आकान्क्षों को छोड़ दे।

उ. जो भी स्थिति हो उसे सहजता से स्वीकार ले तो कोई दुष्परिणाम नहीं होगा। लालच की भावना से प्राप्ति करने से बुरा प्रभाव होता है।

“हे अर्जुन! इन्द्रियाँ इतनी प्रबल तथा वेगवान हैं कि वे उस विवेकी पुरुष के मन को भी बलपूर्वक हर लेती हैं, जो उन्हें वश में करने का प्रयत्न करता है।” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक ६०)

“जो पुरुष समुद्र में निरन्तर प्रवेश करती रहने वाली नदियों के समान इच्छाओं के निरन्तर प्रवाह से विचलित नहीं होता और जो सदैव स्थिर रहता है, वही शान्ति प्राप्त कर सकता है, वह नहीं, जो ऐसी इच्छाओं को तुष्ट करने की चेष्टा करता हो।” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक ७०)

१२. वासना पर काबू पाना

भौतिकवादी होने के कारण वासना पैदा होती है। वासना कार, संपत्ति, इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों और विपरीत लिंग के प्रति हो सकती है। हमें धीरे-धीरे भौतिकवादी होने का त्याग करना चाहिए। वस्तुओं की आकान्क्षों को कम करना और हमारी इंद्रियों को नियंत्रित करना चाहिए।

विपरीत लिंग का आकर्षण कम किया जा सकता है, यह महसूस करके कि पुरुष शरीर और महिला शरीर एक ही तत्व से बने हैं। दोनों शरीरों में गंदे तरल पदार्थ, गैसों, मल, हड्डियाँ आदि होते हैं। सुंदरता केवल त्वचा पर है, और यह अकेले नहीं आती। सौंदर्य विभिन्न मनोभाव, अहंकार, और अपार इच्छाओं के साथ आता है। सौंदर्य लालची इन्सान को गंधे की मानसिकता विकसित करने के लिए मजबूर करेगा। गंधा पूरे दिन धूप में बहुत मेहनत करता है ताकि उसे दिन के अंत में कुछ घास मिल सके। वह ये काम पूरे जीवन भर खुशी से करेगा क्योंकि वह एक गंधा है।

वैदिक संस्कृति यह है कि अपनी पत्नी को छोड़कर, अन्य सभी महिलाओं को माता, बहन और बेटि के रूप में देखा जाना चाहिए।

“श्रीभगवान् ने कहा – हे अर्जुन! इसका कारण रजोगुण के सम्पर्क से उत्पन्न काम है, जो बाद में क्रोध का रूप धारण करता है और जो इस संसार का सर्वभक्षी पापी शत्रु है।” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ३ श्लोक ३७)

“इसलिए हे भरतवंशियों में श्रेष्ठ अर्जुन! प्रारम्भ में ही इन्द्रियों को वश में करके इस पाप का महान प्रतीक (काम) का दमन करो और ज्ञान तथा आत्म-साक्षात्कार के इस विनाशकर्ता का वध करो।” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ३ श्लोक ४१)

“इस प्रकार हे महाबाहु अर्जुन! अपने आपको भौतिक इन्द्रियों, मन तथा बुद्धि से परे जान कर और मन को सावधान आध्यात्मिक बुद्धि (कृष्णभावनामृत) से स्थिर करके आध्यात्मिक शक्ति द्वारा इस काम-रूपी दुर्जय शत्रु को जीतो।” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ३ श्लोक ४३)

“इस नरक के तीन द्वार हैं – काम, क्रोध और लोभ. प्रत्येक बुद्धिमान व्यक्ति को चाहिए कि इन्हें त्याग दे, क्योंकि इनसे आत्मा का पतन होता है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १६ श्लोक २१)

१३. भ्रम दूर करने के उपाय

उचित ज्ञान और समझ की कमी के कारण हम भ्रमित होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप हमारा आत्मविश्वास खो जाता है.

अ. सलाह लें और उचित ज्ञान और समझ वाले लोगों से ज्ञान प्राप्त करें.

आ. विनम्र तरीके से सलाह लें, चुनौतीपूर्ण तरीके से नहीं.

“अब मैं अपनी कृपण-दुर्बलता के कारण अपना कर्तव्य भूल गया हूँ और सारा धैर्य खो चुका हूँ. ऐसी अवस्था में मैं आपसे पूछ रहा हूँ कि जो मेरे लिए श्रेयस्कर हो उसे निश्चित रूप से बताएँ. अब मैं आपका शिष्य हूँ और शरणागत हूँ. कृपया मुझे उपदेश दें.” (अर्जुन, भगवान कृष्ण को, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक ७)

१४. ईर्ष्या पर काबू पाना

ईर्ष्या अज्ञान, गलतफहमी और बुरे मार्गदर्शन से विकसित होती है.

अ. ईर्ष्या पर काबू पाने में पहला कदम जानवरों की हत्या को रोककर जानवरों से ईर्ष्या बंद करना है. हमें शाकाहारी बनना चाहिए और चमड़े की चीजें नहीं खरीदनी चाहिए.

आ. व्यक्तिगत अहंकार त्याग दे और सभी को समान रूप से देखें.

इ. हमें एहसास होना चाहिए कि ईर्ष्या की वजह से हमारी निचले जानवर प्रजातियों में अधोगति होती है.

ई. कभी भी किसी कारण से दूसरों से ईर्ष्या न करें. उन्हें जो मिला है अपने कर्मों के आधार पर मिला है.

उ. दूसरों ने क्या अच्छा किया है या कर रहे हैं उसे देखे, न की उसे जो उन्होंने नहीं किया.

“जो किसी से द्वेष नहीं करता, लेकिन सभी जीवों का दयालु मित्र है, जो अपने को स्वामी नहीं मानता और मिथ्या अहंकार से मुक्त है, जो सुख-दुख में समभाव रहता है, सहिष्णु है, सदैव आत्मतुष्ट रहता है, आत्मसंयमी है तथा जो निश्चय के साथ मुझमें मन तथा बुद्धि को स्थिर करके भक्ति में लगा रहता है, ऐसा भक्त मुझे अत्यन्त प्रिय है.”

(भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १२ श्लोक १३-१४)

“जो लोग ईर्ष्यालु तथा क्रूर हैं और नराधम हैं, उन्हें मैं निरन्तर विभिन्न आसुरी योनियों में, भवसागर में डालता रहता हूँ.”

(भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १६ श्लोक १९)

“और जो श्रद्धा समेत और द्वेषरहित होकर इसे सुनता है, वह सारे पापों से मुक्त हो जाता है और उन शुभ लोकों को प्राप्त होता है, जहाँ पुण्यात्माएँ निवास करती हैं.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १८ श्लोक ७१)

सबको पसंद करे - सबसे प्यार करे

१५. हमेशा प्रोत्साहित कैसे रहे

असफलता या लक्ष्य की कमी से हमारी प्रेरणा कम होती हैं.

अ. हमेशा दृढ़ता से काम करे.

आ. अगर आप कोशिश करते रहें तो सफलता जरूर मिलेगी.

इ. आपका कुछ भी नहीं था इसलिए आप कुछ नहीं खो सकते.

ई. आप कुछ भी साथ नहीं ले आए और कुछ भी ले नहीं जायेंगे, तो चिंता किस बात की?

उ. जब आप परम भगवान की भक्ति सेवा में संलग्न होते हैं, आपके पास प्रभु है. विजय, शक्ति और नैतिकता निश्चित हैं.

“प्रत्येक उद्योग (प्रयास) किसी न किसी दोष से आवृत होता है, जिस प्रकार अग्नि धुँ से आवृत रहती है. अतएव हे कुन्तीपुत्र. मनुष्य को चाहिए कि स्वभाव से उत्पन्न कर्म को, भले ही वह दोषपूर्ण क्यों न हो, कभी त्यागे नहीं.” (भगवान कृष्ण, भगवद्-गीता १८ श्लोक ४८)

जीवन एक बुद्धिमान रचना है - यहाँ संयोग से कुछ भी नहीं होता

६. बढ़ती गर्मी, प्रदूषण और खाद्य पदार्थों की कीमतों पर काबू पाना

प्रकृति के विनाश से मनुष्य का विनाश होगा.

पेड़ और घास बचाये. पेड़ और घास लगाए.

	
पेड़ और घास का प्रभाव	इमारतों का प्रभाव
प्रदूषण को कम करके वातावरण को शुद्ध करता है	प्रदूषण बढ़ाता है
वातावरण को ठंडा रखता है और तेज गर्मी से बचाता है	तीव्र गर्मी का कारण है
सामान्य मौसम	खराब मौसम
ऑक्सीजन का उत्पादन करता है जिसकी सभी को आवश्यकता होती है	ऑक्सीजन कम करता है
गायों, पक्षियों, बंदरों और मनुष्यों के लिए आहार प्रदान करता है	आहार कम करता है
आहार की कम कीमतें	आहार की ज़्यादा कीमत
इंसान को आध्यात्म में आगे बढ़ने की मदद करता है	आध्यात्मिकता का नाश करता है
मनुष्य को भौतिक इच्छाओं को कम करने में मदद करता है	भौतिक इच्छाओं को बढ़ाता है
बीमारियों को कम करता है	बीमारियों को बढ़ाता है
प्रकृति का विकास करता है	प्रकृति का विनाश करता है
हृदय को कोमल बनाता है (इंसान को दयालु और प्यारा बनाता है)	मानव को पत्थर दिल बनाता है (करुणावान नहीं)

“जो किसी से द्वेष नहीं करता, लेकिन सभी जीवों का दयालु मित्र है , ऐसा भक्त मुझे अत्यन्त प्रिय है.”

(भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १२ श्लोक १३-१४)

“...जो प्रत्येक जीव से मैत्रीभाव रखता है, वह निश्चय ही मुझे प्राप्त करता है.”

(भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ११ श्लोक ५५)

पेड़ों में भी प्राण होते हैं और हमें उन्हें नहीं मारना चाहिए.

भविष्य के बारे में सोचे

१७. लोभ पर काबू पाना

लोभ आपकी आवश्यकता से अधिक अपेक्षा करना है, लोभ भौतिकवादी होने से विकसित होता है (राजसी वृत्ति).

अ. जो आपके पास है उस में संतुष्ट रहें.

आ. आपके पास जो है उस पर गुजारा कीजिए.

इ. सब कुछ गंभीरता से मत ले, छोड़ दे.

ई. उन लोगों के बारे में सोचें, जिनके पास आपसे कम है.

उ. कुछ भी उम्मीद रखे बिना देना शुरू करें.

ऊ. इच्छाओं को कम करें.

ए. इधर उधर भागदौड़ छोड़ दिजिये, जितना ज्यादा आप देखोगे उतना आपका लगाव बढ़ेगा.

लोभी आत्मा की अधोगति होती है

“सतोगुण से वास्तविक ज्ञान उत्पन्न होता है, रजोगुण से लोभ उत्पन्न होता है और तमोगुण से अज्ञान, प्रमाद और मोह उत्पन्न होता है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १४ श्लोक १७)

“इस नरक के तीन द्वार हैं – काम, क्रोध और लोभ । प्रत्येक बुद्धिमान व्यक्ति को चाहिए कि इन्हें त्याग दे, क्योंकि इनसे आत्मा का पतन होता है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १६ श्लोक २१)

“मनुष्य को चाहिए कि कर्मफल की इच्छा किये बिना विविध प्रकार के यज्ञ, तप तथा दान को ‘तत्’ शब्द कह कर सम्पन्न करे. ऐसी दिव्य क्रियाओंका उद्देश्य भव-बन्धन से मुक्त होना है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १७ श्लोक २५)

लोभ आत्म-विनाश का बीज है

१८. गर्व पर काबू पाना

गर्व का निर्माण तब होता है जब कोई अति आत्मविश्वासित होता है या खुद को सर्वश्रेष्ठ समझता है.

- अ. आपका शरीर, सब की तरह गंदे तरल पदार्थ, गैसों, बैक्टीरिया, मांस, हड्डियां आदि से बना है... आप दूसरों की तरह ही गंदगी के एक थैले जैसे हो.
- आ. बिना किसी स्वत्व की भावना से, एक अतिथि की तरह आपने घर में रहे.
- इ. आप जो जानते हैं, ज्ञान उतना ही सीमित नहीं है.
- ई. आप कई अन्य लोगों की तुलना में बहुत कम जानते हैं.
- उ. आपके पास जो भी है वह दूसरों की तुलना में बहुत कम है.
- ऊ. आपसे पहले आपके जैसे और भी कई लोग थे, वे सब चले गए, और आप भी एक दिन जाओगे.
- ए. आपका दर्जा और समृद्धि कब तक रहेगी? हमेशा के लिए तो नहीं.

“हे पृथापुत्र! दम्भ, दर्प, अभिमान, क्रोध, कठोरता तथा अज्ञान – ये सारे आसुरी स्वभाव वालों के गुण हैं.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १६ श्लोक ४)

“जो व्यक्ति भौतिक गुणों के संसर्ग के बिना अहंकाररहित, संकल्प तथा उत्साहपूर्वक अपना कर्म करता है और सफलता अथवा असफलता में अविचलित रहता है, वह सात्त्विक कर्ता कहलाता है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १८ श्लोक २६)

“जिस व्यक्ति ने इन्द्रियतृप्ति की समस्त इच्छाओं का परित्याग कर दिया है, जो इच्छाओं से रहित रहता है और जिसने सारी ममता त्याग दी है तथा अहंकार से रहित है, वही वास्तविक को शान्ति प्राप्त कर सकता है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक ७१)

अच्छाई से रहे और दूसरोंको भी अच्छे से रहने दे

१९. भेदभाव से दूर रहे

ज्ञान की कमी, असुरक्षा की भावना और व्यक्तिगत अहंकार के कारण लोग दूसरों में भेदभाव करते हैं।

- अ. आप उचित व्यवहार करें और दूसरों के लिए अच्छा उदहारण बने। इस तरह, भेदभाव करने वालों का अहंकार पिघल जाएगा।
- आ. सभी को अपना सम्मान प्रदान करें और बदले में कोई उम्मीद न रखें।
- इ. सभी को समान रूप से देखें।
- ई. प्रतिक्रिया मत दें। घूमते हुए चक्र का उदहारण ले, स्वीकार करें कि अतीत में दूसरों के प्रति आपका अपना व्यवहार आपके पास वापस आ रहा है।
- उ. दूसरों में अच्छे गुणों को देखें न कि सिर्फ बुरे गुणों को।

“विनम्र साधुपुरुष अपने वास्तविक ज्ञान के कारण एक विद्वान् तथा विनीत ब्राह्मण, गाय, हाथी, कुत्ता तथा चाण्डाल को समान दृष्टि (समभाव) से देखते हैं।” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ५ श्लोक १८)

“यदि कोई जघन्य से जघन्य कर्म करता है, किन्तु यदि वह भक्ति में रत रहता है तो उसे साधु मानना चाहिए, क्योंकि वह अपने संकल्प में अडिग रहता है।” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ९ श्लोक २९)

२०. स्वास्थ्य समस्याओं पर काबू पाना

गलत खान-पान और अस्वच्छता के कारण स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं।

- अ. पका हुआ भोजन ३ घंटे के भीतर ताजा खाएं।
- आ. अगले दिन खाने के लिए खाद्य पदार्थों को जमा न करें।
- इ. पहले से बने हुए संग्रहीत और परिवर्तित खाद्य पदार्थ न खाएं।
- ई. बहुत मसालेदार या नमकीन खाद्य पदार्थ न खाएं। खाने में मसाले और नमक कम करें।
- उ. पकाने के लिए प्राकृतिक आग का उपयोग करना सबसे अच्छा है, दूसरा सबसे अच्छा विकल्प गैस है। माइक्रोवेव का उपयोग कभी न करें, क्योंकि इससे भोजन का स्वाद रसायन की तरह हो जाता है और इससे कैंसर हो सकता है।
- ऊ. प्रतिदिन ताजे फल और सब्जियां खाएं।
- ए. अच्छे स्वास्थ्य और आध्यात्मिक बुद्धि के लिए गाय का दूध पिएं।
- ऐ. मांस, मछली और अंडे कभी न खाएं।
- ओ. तंबाकू और शराब को कभी हाथ न लगाएं।
- औ. प्रतिदिन कम से कम एक बार स्नान करें, कम से कम दो बार दांतों को ब्रश करें।
- घर और अपनी काम की जगह को साफ रखें।
- अं. नदियाँ और गलियाँ साफ रखें।
- अ: पुरुषों को कभी दाढ़ी नहीं रखनी चाहिए। बाल मल की तरह ही शरीर का उत्पाद है, और इस प्रकार पुरुषों को अपने चेहरे पर मल (दाढ़ी) नहीं रखना चाहिए। चेहरे पर बाल एक नकारात्मक तरीके से चेतना को प्रभावित करता है।
- ऋ. सिर पर बालों की जरूरत होती है, यह शरीर की गर्मी बरकरार रखने के काम आता है

“अत्यधिक तिक्त, खट्टे, नमकीन, गरम, चटपटे, शुष्क तथा जलन उत्पन्न करने वाले भोजन रजोगुणी व्यक्तियों को प्रिय होते हैं। ऐसे भोजन दुख, शोक तथा रोग उत्पन्न करने वाले हैं। खाने से तीन घंटे पूर्व पकाया गया, स्वादहीन, वियोजित एवं सड़ा, जूठा तथा अस्पृश्य वस्तुओं से युक्त भोजन उन लोगों को प्रिय होता है, जो तामसी होते हैं।” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १७ श्लोक ९-१०)

ताजा खाओ - जीवन बचाओ - शाकाहारी बनो

२१. अपने प्रियजन की मृत्यु के शोक से कैसे उभरे

लोगों से लगाव अंततः हमें विलाप की ओर ले जाता है, कारण उनके शरीर का नाश (मृत्यु), और उनका साथ समाप्त हो जाता है.

अ. किसी प्रियजन की मृत्यु पर विलाप करना पूरी तरह से स्वाभाविक है.

आ. हम कहते हैं कि वो चल बसा, लेकिन शरीर हमारे सामने होता है. समझ लीजिये की शरीर जीवित तत्त्व नहीं है. आत्मा जीवित तत्त्व है.

इ. मृत्यु केवल शरीर की होती है. हमारी असली वास्तविकता, याने आत्मा की नहीं.

ई. मृत्यु का अर्थ है कि आत्मा दूसरे शरीर में चली गई है.

उ. एक जीवन समाप्त होते ही दूसरा शुरू होता है.

ए. मृत्यु अंत नहीं है, यह दूसरे जीवन की शुरुआत है.

ऐ. हर आत्मा शाश्वत है. हमारे प्रियजन (आत्मा) कभी नहीं मरते.

ऑ. आत्मा को न तो कभी काटा जा सकता है, न जलाया जा सकता है, न हवा से मुरझाया जा सकता है और न ही नम किया जा सकता है.

ओ. हमारे रिश्ते (पति / पत्नी, बच्चे, माता-पिता, रिश्तेदार, दोस्त) केवल इस जीवन के लिए हैं.

ओ. “बच्चो, पत्नी, सम्बन्धी तथा मित्रों की संगती यात्रियों की लघु मिलाप जैसे हैं. शरीर के प्रत्येक परिवर्तन के साथ मानुष ऐसे संगियों से उसी तरह विलग हो जाता हैं, जिस तरह स्वप्न समाप्त होते ही स्वप्न में मिली हुई सारी वस्तुएं खो जाती हैं.” (श्रीमद-भागवतम ११.१७.५३).

औ. “जैसे पक्षी रात पेड़ पर साथ बिताते हैं और अगली सुबह अपनी अलग दिशा में जाते हैं. अनिवार्य रूप से सभी प्राणियों का मिलन बिदाई में समाप्त होता है. जैसे आकाश में एक साथ आने वाले बादल फिर से अलग हो जाते हैं, उसीतरह जीव एक साथ इकट्ठा होते हैं और फिर अलग हो जाते हैं.” (भगवान बुद्ध).

अं. जन्म, मृत्यु, और जीवन में गतिविधियाँ सभी हमारी अपनी इच्छाओं के कारण हैं, लेकिन हम यह भूल जाते हैं और विलाप करते हैं. हमें समझाना चाहिए की हमारी ही इच्छापूर्ति के लिए हम और सभी जन दूसरा शरीर धारण करते हैं.

अः. सभी जीवित तत्व भगवान का हिस्सा हैं और वे सभी हिस्सों की परवाह करते हैं, हम से भी ज्यादा. यह जानने के बाद समझना चाहिए कि हमारे प्रियजनोंकी सबसे अच्छी देखभाल हो रही है.

अअ. भगवान हमें विश्वास दिलाते हैं कि प्रत्येक आत्मा उन्ही की संपत्ति है और आखिरकार हर कोई पूर्ण रूप से आनंद में रहने के लिए आध्यात्मिक जगत वापस जाता है.

“ऐसा कभी नहीं हुआ कि मैं न रहा होऊँ या तुम न रहे हो अथवा ये समस्त राजा न रहे हों; और न ऐसा है कि भविष्य में हम लोग नहीं रहेंगे,जिस प्रकार शरीरधारी आत्मा इस (वर्तमान) शरीर में बाल्यावस्था से तरुणावस्था में और फिर वृद्धावस्था में निरन्तर अग्रसर होता रहता है, उसी प्रकार मृत्यु होने पर आत्मा दूसरे शरीर में चला जाता है. धीर व्यक्ति ऐसे परिवर्तन से मोह को प्राप्त नहीं होता.” हैं (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक १२-१३)

“जो सारे शरीर में व्याप्त है उसे ही अविनाशी समझो. उस अव्यय आत्मा को नष्ट करने में कोई भी समर्थ नहीं है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक १७)

“आत्मा के लिए किसी भी काल में न तो जन्म है न मृत्यु. वह न तो कभी जन्मा है, न जन्म लेता है और न जन्म लेगा . वह अजन्मा, नित्य, शाश्वत तथा पुरातन है. शरीर के मारे जाने पर वह मारा नहीं जाता.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक २०)

“यह आत्मा न तो कभी किसी शस्त्र द्वारा खण्ड-खण्ड किया जा सकता है, न अग्नि द्वारा जलाया जा सकता है, न जल द्वारा भिगोया या वायु द्वारा सुखाया जा सकता है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक २३)

“जिसने जन्म लिया है उसकी मृत्यु निश्चित है और मृत्यु के पश्चात् पुनर्जन्म भी निश्चित है. अतः अपने अपरिहार्य कर्तव्यपालन में तुम्हें शोक नहीं करना चाहिए. सारे जीव प्रारम्भ में अव्यक्त रहते हैं, मध्य अवस्था में व्यक्त होते हैं और विनष्ट होने पर पुनः अव्यक्त हो जाते हैं. अतः शोक करने की क्या आवश्यकता है?” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक २७-२८)

“हे भारतवंशी! शरीर में रहने वाले (देही) का कभी भी वध नहीं किया जा सकता. अतः तुम्हें किसी भी जीव के लिए शोक करने की आवश्यकता नहीं है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय २ श्लोक ३०)

“स्वरूपसिद्ध व्यक्ति से वास्तविक ज्ञान प्राप्त कर चुकने पर तुम पुनः कभी ऐसे मोह को प्राप्त नहीं होगे क्योंकि इस ज्ञान के द्वारा तुम देख सकोगे कि सभी जीव परमात्मा के अंशस्वरूप हैं, अर्थात् वे सब मेरे हैं.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ४ श्लोक ३५)

“इस बद्ध जगत् में सारे जीव मेरे शाश्वत अंश हैं. बद्ध जीवन के कारण वे छहों इन्द्रियों के घोर संघर्ष कर रहे हैं, जिसमें मन भी सम्मिलित है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १५ श्लोक ७)

दूसरोंके गुजरने से पहले उनका भला करे

२२. दुष्टता पर काबू पाना

अज्ञानता दुष्ट मानसिकता को निर्माण करता है.

लोग कई बार आध्यात्मिक स्थलों पर जाते हैं, शास्त्र पढ़ते हैं, देवता की पूजा करते हैं. लेकिन इन सबके बावजूद वे अपने व्यवहार और मानसिकता के मामले में दुष्ट रहते हैं. वे अभी भी पापी गतिविधियों में लगे हुए हैं, या वे दूसरों के साथ बुरा व्यवहार करते हैं, या वे भौतिक इच्छाओं से भरे हैं या लालची हैं. वे मूल रूप से अज्ञानी हैं और खुदमें दुष्ट मानसिकता निर्माण कर चुके हैं.

“सतोगुण की वृद्धि होने के साथ साथ, देवताओं की शक्ति भी बढ़ती जाती है. जब रजोगुण बढ़ता है, तो असुरगुण प्रबल हो उठते हैं और तमोगुण की वृद्धि से हैउद्धव. अत्यंत दुष्ट लोगो की शक्ति बढ़ जाती है.” (श्रीमद्-भागवतम् ११.२५.१ ९)

१. जो आप चाहते हैं उन्हीं अधिकारों से दूसरों को वंचित करना दुष्टता है .
२. दूसरों से उपहार स्वीकार करना और बदले में कोई उपहार नहीं देना दुष्टता है. यदि आप लेते हैं, तो आपको देना भी चाहिए.
३. किसी व्यक्ति का समय बर्बाद करना दुष्टता है. आप कभी नहीं चाहते कि दूसरे आपका समय बर्बाद करें. आपको दूसरों का समय बर्बाद नहीं करना चाहिए.
४. अपने वस्तुओं के लिए उच्च मूल्य चाहना और दूसरों से अपेक्षा करना कि वे आपको मुफ्त में अपनी वस्तुएं दें दुष्ट है. स्वयं को लोगोंके स्थान में रखकर चीजोंका उचित मूल्य दे.
५. जब आप काम करते हैं तो उच्चतम वेतन चाहते हैं और जब दूसरों को उनके काम के लिए भुगतान करने की बात आती है, तो आप सबसे कम राशि का भुगतान करना चाहते हैं.
६. लोगों के घरों में जाके आप भोजन करते हैं लेकिन जब वे आपके घर आते हैं, तो आश्चर्य से सोचते हैं, की वे क्यों आये, ये दुष्टता है.दूसरों के घरों में खाएं लेकिन जब वे आपके घर आते हैं तो उनको भी खिलाएं.
७. दूसरों के पैसों पर जीना बुरी बात है. आपको अपने संसाधनों के आधार पर लागतों का हिस्सा या मदद देनी चाहिए. (जैसे पैसा, अपना समय या सहायता).
८. यह दुष्कर्म होगा जब आप चाहते हैं कि दूसरे आपकी बात सुने और आप उनकी बात न सुने. बातचीत एकतर्फी नहीं होनी चाहिए.
९. यह सोचना बुरा है कि आपका उपाय ही एकमात्र रास्ता है. हर इंसान अलग होता है इसीप्रकार हर एक का उपाय और मार्ग अलग होता है.
१०. यह सोचना बुरा है कि आप सब कुछ जानते हैं. ज्ञान केवल आपके जानने तक सीमित नहीं है. दूसरों से सुने और सीखें. लोगों की विविधता में ज्ञान की विविधता है और इस प्रकार सबसे सीखने से ज्यादा शिक्षा मिलेगी.
११. जब आप किसी के आदेशों का पालन नहीं करते हैं और दूसरों को आपके आदेशों का पालन करने की अपेक्षा करना दुष्टता है,यदि आप आदेश देना चाहते हैं, तो आपको दूसरों के आदेशों का भी पालन करना चाहिए.
१२. जब आप झूट बोलते हो , तो दूसरों से सत्य बोलने की उम्मीद करना गलत है. सत्य बोलो, सत्य का साथ दो और सत्यवान के साथ चलो.
१३. हर चीज कि दूसरों से अपेक्षा करना और बदले में कुछ नही देना दुष्कर्म है. दूसरों से उम्मीद करें लेकिन यह भी जाने कि दूसरे भी आपसे उम्मीद कर रहे हैं. लेन देन समतोल रखें.

१४. सस्ते मजदूरी की अपेक्षा करना दुष्टता है, आप सस्ते में काम नहीं करते, तो दूसरे क्यों करें? दूसरों को वही मूल्य भुगदान करें जो आप स्वयं वह काम करने पर लेने की उम्मीद करते.
१५. जब जरूरत हो केवल तभी दूसरों से संपर्क करना बुरा है. आपको नियमित रूप से सभी के संपर्क में रहना चाहिए.
१६. दूसरों से लेना और वापस न देना दुष्ट है.
१७. जो खुदपर न बीते वह दूसरों के साथ हो यह इच्छा रखना दुष्टता है. दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि दूसरे आपके साथ करें. सभी के साथ अच्छा व्यवहार करें.
१८. लालची होना बुरा है. खुद कंजूस रहो लेकिन दूसरों के साथ कभी कंजूस मत करो. दूसरों के साथ बहुत दानशील रहो.
१९. जब आपके पास अपना घर हो, तो दूसरे लोगों के घरों में रहना बुरा है. जो आपके पास है, उससे संतुष्ट रहें और उसीका उपयोग करें, दूसरों पर निर्भर होके न जियें.
२०. आपके पास होते हुए भी अन्य लोगों की चीजों का उपयोग करना दुष्टता है. जो भी आपके पास है उसी पर गुजरा करें.

२३. अज्ञानता पर काबू पाना

आध्यात्म की अज्ञानता सभी पापी गतिविधियों की जननी है.

आध्यात्मिक ज्ञान की अज्ञानता व्यक्तिगत अहंकार, ईर्ष्या, वासना, भौतिकवादी जीवन शैली और लालच में विकसित करती है, इसका परिणाम घृणा, पशु हत्या, नशीले पदार्थ के सेवन, तम्बाकू का उपयोग, शराब, हिंसा, जुआ, व्यभिचार, झूठ बोलना, छल, चोरी, जैसे पापपूर्ण कार्य हैं.

“है परम बुद्धिमान उद्धव, जीव मेरा भिन्नश है, किन्तु अज्ञान के कारन वह आनंदी काल से भौतिक बंधन भोगता रहा है। फिर भी ज्ञान द्वारा वह मुक्त हो सकता है.” (भगवान कृष्ण, श्रीमद-भागवतम ११.११.४)

आपको वैदिक ज्ञान प्राप्त करना चाहिए. मंदिरों में जाना अच्छा है लेकिन अगर आप कुछ नहीं सीखते तो आप आध्यात्मिक चेतना में आगे नहीं बढ़ेंगे.

“आत्म साक्षात्कार की चरम सिद्धि ज्ञान है...”

(भगवान कृष्ण, श्रीमद-भागवतम ३.२६.२)

भगवद-गीता जैसे वैदिक शास्त्रों में आध्यात्मिक ज्ञान का उच्चतम स्तर है, और इस प्रकार भगवद-गीता का अध्ययन और पालन करना चाहिए। यह आपको सच्चाई को देखने में सक्षम करेगा और आप धीरे-धीरे सभी पापी गतिविधियों को छोड़ देंगे। बुरी संगति का सिर्फ एक पल आपके पूरे जीवन को बर्बाद कर सकता है, इसलिए हमेशा भागवत-गीता और अन्य वैदिक शास्त्रों का अध्ययन करके आध्यात्मिक रूप से मजबूत बनें। केवल वैदिक ज्ञान से, कोई व्यक्ति आध्यात्मिक रूप से मजबूत हो सकता है और भगवान को एक व्यक्ति के रूप में जान सकता है.

“यह ज्ञान सब विद्याओं का राजा है, जो समस्त रहस्यों में सर्वाधिक गोपनीय है. यह परम शुद्ध है और चूँकि यह आत्मा की प्रत्यक्ष अनुभूति कराने वाला है, अतः यह धर्म का सिद्धान्त है. यह अविनाशी है और अत्यन्त सुखपूर्वक सम्पन्न किया जाता है.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ९ श्लोक २५)

आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करना भक्ति है

“और मैं घोषित करता हूँ कि जो हमारे इस पवित्र संवाद का अध्ययन करता है, वह अपनी बुद्धि से मेरी पूजा करता.” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १८ श्लोक ७०)

"मैं ही लक्ष्य, पालनकर्ता, स्वामी, साक्षी, धाम, शरणस्थली तथा अत्यन्तप्रिय मित्र हूँ..." (भगवान कृष्ण, भगवद-गीता ९.१७)

"वे समस्त प्रकाशमान वस्तुओं के प्रकाशस्त्रोत हैं. वे भौतिक अंधकार से परे हैं और अगोचर हैं. वे ज्ञान हैं, जेय हैं और ज्ञान के लक्ष्य हैं. वे सबके हृदय में स्थित हैं." (भगवान कृष्ण, भगवद-गीता १३ श्लोक १८)

क्योंकि आध्यात्मिक ज्ञान बहुत महत्वपूर्ण है, इसीलिए भगवान कृष्ण ने आध्यात्मिक ज्ञान (भगवद-गीता और श्रीमद-भागवतम) को लोगों में वितरित करना ही उनकी सेवा का सर्वोच्च स्वरूप बनाया है.

"जो व्यक्ति भक्तों को यह परम रहस्य बताता है, वह शुद्ध भक्ति को प्राप्त करेगा और अन्त में वह मेरे पास वापस आएगा, इस संसार में उसकी अपेक्षा कोई अन्य सेवक न तो मुझे अधिक प्रिय है और न कभी होगा." (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय १८ श्लोक ६८-६९).

"जो व्यक्ति उदारतापूर्वक इस ज्ञान को मेरे भक्तों के बीच फैलाता है, वह परब्रह्म का दं वाला है और मैं उसे अपने आप को दे देता हूँ." (श्रीमद-भागवतम ११.२९.२६)

आप पहले खुद सीखे फिर दूसरों में ज्ञान बाँटे, यह शुद्ध भक्ति है.

"हमें गुरु बनना चाहिए और भगवद्-गीता के उपदेशों का प्रचार करते हुए, पूरे विश्व में कृष्ण चेतना फैलानी चाहिए." (स्वामी श्रील प्रभुपाद)

२४. रिश्तों की समस्याओं को दूर करना

समय रहते रोकथाम हमेशा इलाज से बेहतर है. यह पता लगाना संभव हो सकता है कि एक व्हेल से बैक्टीरिया के सिर को कैसे संलग्न किया जाए, लेकिन मानव मानसिकता की जटिलताओं का पता लगाने में कोई भी सक्षम नहीं होगा.

- अ. अच्छी संगति सबसे महत्वपूर्ण है, बुरी संगति से दूर रहें. हवा से होने वाली बीमारियों की तुलना में लोगों में बुरे गुण अधिक संक्रामक हैं.
- आ. कोई भी निर्णय लेने से पहले सभी पक्षों की पूरी कहानी सुनें.
- इ. वैवाहिक संबंधों की समस्याओं को कम करने के लिए शादी एक ही वर्ग, आर्थिक स्तर, पारिवारिक वर्ग, भोजन रुचि, धार्मिक विश्वास, हित, योग्यता, परवरिश का स्थान (एक शहर के शख्स और एक गांव के शख्स की मानसिकता समान नहीं होती) से करें .मानसिक अनुकूलता महत्वपूर्ण है. यह सफल और खुशहाल रिश्ते को अच्छा मौका देगा.
- ई. सास बहु के रिश्ते में समस्या को कम से कम करने के लिए शुरुआत से अलग रहना सबसे उचित है. हमें व्यावहारिक होना चाहिए. आग के पास गर्माहट के लिए जाना अच्छा लगता है लेकिन बहुत करीब जाने के बाद यही आग हमें जला भी सकती है.
- उ. बेटे / बेटी और माता-पिता के रिश्ते की समस्याओं को कम करने के लिए, माता-पिता को १६ साल की उम्र से अपने बच्चों के साथ दोस्तों जैसा व्यवहार करना सबसे अच्छा होता है. उन्हें हमेशा अच्छा मार्गदर्शन दें, लेकिन कभी भी उन्हें यह न जताये कि उन्हें मजबूर किया जा रहा है. अच्छी सलाह दें और फिर उन्हें स्वीकार या अस्वीकार करने के लिए छोड़ दें. उनसे कभी उम्मीद न करें कि वे सब कुछ स्वीकार करेंगे.

ऊ. हमेशा विनम्र और सहनशील रहें. यदि दो गर्म छड़ें एक दूसरे को स्पर्श करती हैं, तो दोनों गर्म रहेंगे. यदि उनमें से एक ठंडा हो जाता है, तो दूसरा भी ठंडा हो जाएगा.

“इसलिए बुद्धिमान मनुष्य को सारे कुसंगति त्याग देना चाहिए और संत भक्तों की संगती ग्रहण करनी चाहिए शब्दों से मन का अति अनुराग समाप्त हो जाता है.” (श्रीमद-भागवतम ११.२६.२६)

“भगवन अपने भक्तों से तब अत्यधिक प्रसन्न होते हैं जब वे अन्य लोगों के साथ सहिष्णुता, दया, मैत्री तथा समता का बर्ताव करते हैं.” (श्रीमद-भागवतम ४.११.१३)

“मैं ही लक्ष्य, पालनकर्ता, स्वामी, साक्षी, धाम, शरणस्थली तथा अत्यन्तप्रिय मित्र हूँ. मैं सृष्टि तथा प्रलय, सबका आधार, आश्रय तथा अविनाशी बीज भी हूँ ...” (भगवान कृष्ण, भगवद गीता अध्याय ९ श्लोक १८)

हमेशा सभी जीवों की भलाई का विचार करें

२५. धार्मिक धोकेबाजोंसे कैसे दूर रहे



“साधु के लक्षण है की वह सहनशील, दयालु तथा समस्त जीवों के प्रति मैत्री-भाव रखता है. उसका कोई शत्रु नहीं होता, वह शान्त रहता है, वह शास्त्रों का पालन करता है और उसके सारे गुण अलौकिक होते हैं.” (श्रीमद-भागवतम ३.२५.२१)

“वाचो वेगं मनसः क्रोधवेगं जिह्वावेगमुदरोपस्थवेगम्. एतान्वेगान्यो विषहेत धीरः सर्वामपीमां पृथिवीं स शिष्यात्.” (उपदेशामृत श्लोका ०१)

“भगवान ने कहा: है उद्धव, संत पुरुष दयालु होता है और वह कभी दूसरों को हानि नहीं पहुँचाता. दूसरों के आक्रामक होने पर भी वह सहिष्णु होता है और सारे जीवों को क्षमा करने वाला होता है.” (श्रीमद-भागवतम ११.११.२९)

“जो शास्त्रों के आदेशों की अवहेलना करता है और मनमाने ढंग से कार्य करता है, उसे न तो सिद्धि, न सुख, न ही परमगति की प्राप्ति हो पाती है.” (भगवान कृष्ण, भगवद-गीता १६.२३)

कई फर्जी या अनुचित गुरु हैं जो निर्दोष, कम बुद्धिमान और अज्ञानी लोगों का फायदा उठाते हैं उनका उद्देश्य केवल अपनी जरूरतों को पूरी करना और उन्नति करना है. दूसरों की भलाई और उन्नति में उनकी कोई वास्तविक रुचि नहीं होती है.

एक वास्तविक आध्यात्मिक गुरु, नीचे वर्णित सभी गुणों को प्रदर्शित करता है:

१. वह वासना, लालच, क्रोध और हिंसा से पूरी तरह मुक्त होता है.
२. वह सभी जीवित प्राणियों के लिए स्नेहशील, यहां तक कि जानवरों के लिए भी होता है (वह उन्हें जीवित नहीं मारता).
३. वह भगवान और उनके अतीत का अच्छेसे वर्णन कर सकता है.
४. वह सभी जीवित प्राणियों के लिए न्याय का आदेश देता है.
५. वह किसी को भी उसका पालन करने के लिए मजबूर नहीं करता.
६. वह बहुत विनम्र, सहनशील, क्षमाशील, दयालु और सभी पर दया करने वाला होता है.
७. वह किसी भी जीवित प्राणी के प्रति घृणा को नहीं उकसाता.
८. वह किसी से जलन या ईर्ष्या नहीं करता.
९. वह चाहता है कि हर जीव को मुक्ति मिले.
१०. वह हर किसी से प्यार करता है, चाहे वे उसका पालन करें या नहीं.
११. वह शास्त्र का पालन और उसका उद्धरण करता है.
१२. वह सरल रहता है और कोई मांग नहीं करता.
१३. उनका व्यवहार सभी को पालन करने के लिए एक आदर्श होता है.

दूसरों को पालन करने के लिए एक अच्छा उदाहरण नियमित करना चाहिए

सत्य को जानने के लिए - प्रश्न करे और सबूत पूछें

आप भगवद-गीता के पारलौकिक ज्ञान को प्राप्त और साकार करके भौतिक जीवन और उसके दुखों को पार कर सकते हैं.

“यदि तुम्हें समस्त पापियों में भी सर्वाधिक पापी समझा जाये तो भी तुम दिव्यज्ञान रूपी नाव में स्थित होकर दुख-सागर को पार करने में समर्थ होगे.”

(भगवान कृष्ण, भगवद-गीता ४ श्लोक ३६)

